

**Bioladen Momo e.K.**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



DE-ÖKO-013

- Büro o228 - 46 27 65
- Fax - 97 2o 695
- Thekenfon - 54 9o 73
- Abofon - 54 9o 7o
- Abo-SMS o151-3o1 53229
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 95o3

Mail:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [www.momoshop.de](http://www.momoshop.de)

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 12. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chinakohl, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	1 x
Möhre, Bioland, Deutschland					1000 g
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Blumenkohl, kbA, Italien				1 x	1 x
Aubergine, kbA, Spanien	250 g	200 g	500 g	700 g	770 g
Paprika rot, kbA, Marokko	250 g	240 g	390 g	460 g	1000 g
Bärlauch, Demeter, Deutschland				1 Bund	1 Bund

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	750 g	1000 g	1500 g	1500 g	1500 g
Apfel Marnica, Demeter, Deutschland	440 g	660 g	1000 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, kbA, Niederlande		430 g	610 g	960 g	1010 g
Kiwi, kbA, Frankreich			4 x	4 x	8 x
Grapefruit, kbA, Spanien			400 g	400 g	800 g
Mispeln, kbA, Spanien				250 g	250 g
Orange Washington Navel, kbA, Italien					1000 g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

**Brote der Woche:**



Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, belebtes Wasser, Grünkern, Soja, Hefe, Meersalz, Backferment, Leinsaat, Sesam

**Powermax**  
 DLS-Bäckerei aus Hennef

1000g / 3,60 €  
 anstatt 4,39 €



**Vielsaat**  
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,79 €  
 anstatt 4,19 €

Zutaten: Roggen, Weizen, Saatenmischung, Sauerteig, Hefe

**Blog Fukushima**

**Momos surftipp:** <http://www.heuschrecke.com/blog/blog-post/2012/03/11/japan-jahrestag.htm>

**Info Mispeln**

Die Mispel *Golden Nugget* ist im Gegensatz zu anderen Sorten betont orangefarben. Sie hat teilweise braune Streifen oder Punkte, die durch Wind und Blattberührung während des Wachstums entstehen. Das feste, süß-säuerliche Fruchtfleisch wird hierdurch normalerweise nicht beeinträchtigt. Sie schmecken am besten wie Pflaumen oder Aprikosen aus der Hand gegessen, evtl. sollte man sie schälen. Die erdnussgroßen Kerne sind essbar. Sie schmecken mandelartig und lassen sich auch genau gleich verwenden. Traditionell wird von reifen Früchten eine Konfitüre hergestellt.

Mispeln enthalten Vitamin A, Kalzium und Magnesium. Die Mispel, ein Strauch oder kleiner Baum, ist ein Rosengewächs und wird dem Steinobst zugerechnet. Sie ist in Asien heimisch und wurde wahrscheinlich schon von den Kulturvölkern Kleinasiens und Persiens angebaut. In Europa waren es zuerst die alten Römer und Griechen, die Mispeln kultivierten. Noch heute wachsen wilde oder verwilderte Mispeln in vielen europäischen Wäldern. Die Mispeln in Ihrer Obst-Kiste stammen aus Spanien, häufig sind sie auch in Italien zu finden.

-bitte wenden-

## Chinakohlsalat

- \* halber Chinakohl
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Apfel
- \* 1 Orange
- \* 1 Zitrone
- \* 75 ml Apfelsaft
- \* 75 ml Sahne
- \* 30 g Rosinen
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 TL Honig
- \* handvoll gehackte Cashewkerne

Rosinen in Apfelsaft einweichen. Chinakohl putzen und in ganz feine Streifen schneiden (auch den Strunk, der ist schön saftig). Zwiebel fein hacken, Apfel grob raspeln. Orange in kleine Stücke schneiden. Zitrone auspressen und mit Sahne, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing rühren. Rosinen abtropfen lassen und alle Zutaten gut vermischen.  
Mit den gehackten Cashewkernen bestreuen.

## Fussili mit Aubergine

- \* 1 Aubergine
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 6 getrocknete Tomaten (z.B. in Öl eingelegte von *BioVerde* an unserer Käsetheke)
- \* 100g geräucherten Käse (*Scamorza*)
- \* 200g Fussili
- \* 5 EL Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 1 Msp Chili
- \* 1 EL Basilikum getrocknet

Aubergine säubern und in 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten und *Scamorza* in dünne Streifen schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Aubergine in einer Pfanne in heißem Öl 4 Minuten goldbraun anbraten. Knoblauch und Tomaten zugeben und 2 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das Basilikum in die trockene Hand geben und über dem Gemüse mit beiden Händen hinein reiben. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zu dem Gemüse in die Pfanne geben und einmal aufkochen. *Scamorza* kurz untermischen und eventuell mit Salz und Chili nachwürzen.

## Auberginenauflauf

- \* 400-600g Auberginen
- \* 4 Zwiebeln
- \* 200g Mozzarella
- \* 100 g Parmesan
- \* 2 hart gekochte Eier
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* 500 ml Tomatensoße (*Passata*)
- \* Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum

Die Auberginen waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Salzen, schichten und eine halbe Stunde ziehen lassen. Anschließend abwaschen und trocken tupfen. Die Scheiben in einer Pfanne in reichlich Olivenöl braten, auf Krepppapier abtropfen lassen und leicht salzen und pfeffern. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Pfanne in Olivenöl glasig dünsten.  
Auflaufform fetten, Auberginen, in Scheiben geschnittene Eier, Mozzarellascheiben und Zwiebelringe abwechselnd einschichten und mit der Tomatensoße bedecken. Die letzte Lage soll Tomatensoße sein. Vom Parmesan 2 EL zurück behalten, den Rest auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20 Minuten backen. 2 EL Parmesan nach 10 Minuten Backzeit über den Auflauf streuen. Dazu passt *CousCous* sehr gut oder Naturreis.

## Bananenmousse

- \* 3 Bananen
- \* 3 S-Eier
- \* 1 Msp Vanille
- \* 1 EL Honig
- \* 100 g Zartbitterschokolade
- \* Saft einer Zitrone
- \* wer mag, 200 ml Sahne
- \* Zimt

Die Schokolade fein raspeln. Bananen und Zitronensaft in eine Schüssel geben und pürieren. Die Eier trennen. Eigelb mit Honig und Vanille schaumig schlagen und zusammen mit den Schokoladenraspeln unter das Bananenpüree mischen. Eiweiß steif schlagen und unter das Mousse heben. Bis zum Servieren kühl stellen. Wer möchte, kann 200 ml Sahne mit etwas Zimt steif schlagen und das Mousse mit einem Klecks Sahne servieren.